P 409245

CAAMI-info

Contenu

p.1 La logopédie
p.2 Nettoyer et assainir
p.2 Fermeture des bureaux
p.3 Pour un hiver au chaud sans se brûler
p.4 Vivez l'hiver

Janvier
février
2015

La logopédie

L'enseignante de votre enfant demande pour vous rencontrer. Elle a constaté qu'il avait plus de difficultés que ses camarades pour prononcer certains sons.

Cela ne s'est pas remarqué en maternelle, mais maintenant qu'il apprend à lire ce petit défaut d'articulation lui fait la vie difficile...

Beaucoup de parents (re)connaissent cette situation. Heureusement, ils ont la possibilité d'y remédier. Conseillés par l'enseignante ou leur médecin de famille, ils prennent contact avec un logopède.

La logopédie, qu'est-ce que c'est?

La logopédie est une discipline paramédicale qui soigne les troubles du langage et de la parole. Le logopède s'occupe donc des difficultés:

- pour parler (bégaiement, ...)
- pour s'exprimer (débit trop rapide)
- pour lire (dyslexie,...)
- pour apprendre

Quand en a-t-on besoin?

On pense que la logopédie s'adresse uniquement aux plus jeunes. C'est vrai qu'ils sont encore à l'école et que les problèmes ci-dessus se remarquent et doivent être soignés rapidement. Cela évite d'accumuler trop de retard par rapport aux autres enfants d'une classe.

La logopédie s'adresse cependant aux personnes de tout âge. Adolescents, adultes, personnes âgées... Tout le monde peut en avoir besoin.

Que fait un logopède?

Le logopède commence par diagnostiquer le problème précisément. De cette façon, il pourra déterminer comment le soigner efficacement. Le traitement consiste ensuite en des séances de travail régulières pour faire disparaître, diminuer ou contrôler le problème.

Dépliant sur l'intervention

La CAAMI a édité un dépliant sur la logopédie et les interventions financières prévues. Vous y retrouverez également les conditions et la procédure pour pouvoir obtenir ces remboursements.

Vous pouvez la consulter sur notre site internet www.caami.be (rubrique Publications) et la demander gratuitement auprès de votre bureau CAAMI ou au 0800 11 292.

Editeur responsable: Christine Miclotte
Adresse expéditeur: Rue du Trône 30A, 1000 Bruxelles
Tél. 02 229 35 00 - Fax 02 229 35 58
www.caami.be - info@caami.be

Cette revue paraît bimestriellement
Année de parution 13 - numéro 1
Rédacteur en chef: Guillaume Janssens

Bureau de dépôt: Bruxelles X

Nettoyer et assainir

C'est l'hiver, nous allons à nouveau passer plus de temps à l'intérieur. Une maison propre est évidemment bien plus agréable et le nettoyage va nous occuper tout au long de la saison.

Mais saviez-vous que nettoyer peut être mauvais pour votre santé? Une mauvaise utilisation des produits d'entretien peut en effet libérer des vapeurs toxiques. D'après le centre antipoisons, les produits d'entretien constituent (après les médicaments) la plus grande cause d'accidents.

Nos eaux usées sont également polluées par des produits chimiques que nous utilisons pour nettoyer. L'ammoniaque et l'eau de javel sont particulièrement nocives pour l'environnement et l'utilisateur.

Voici donc quelques conseils pour nettoyer sainement:

•Lisez l'étiquette des produits pour voir s'ils sont dangereux et comment s'en protéger
•Evitez d'acheter des produits avec un symbole de danger, il existe souvent des alternatives moins dangereuses.
•Suivez toujours le mode d'emploi et ne dépassez pas la dose indiquée! Si la quantité à utiliser n'est pas indiquée, essayez d'en utiliser le moins possible: c'est plus économique, plus sain et plus écologique.
•Conservez vos produits d'entretien hors de la portée des enfants et ne nettoyez pas en leur présence.
•L'eau de javel n'est pas un produit d'entretien: elle blanchit la saleté et désinfecte, mais ne nettoie pas. Il s'agit d'un produit dangereux et nocif. Si vous souhaitez malgré tout l'utiliser, ne le faites surtout pas en combinaison avec (ou juste après) d'autres produits servant à détartrer ou à déboucher par exemple. Des vapeurs de chlore toxiques peuvent se libérer!
•N'abusez pas des produits désinfectants: dans une habitation normale, il n'est pas vraiment utile de désinfecter. Nettoyez normalement avec un nettoyant toutes surfaces ou avec des produits écologiques comme le vinaigre, le savon vert et le soda. Si vous souhaitez malgré tout désinfecter sur conseil de votre médecin, il faut toujours au préalable bien nettoyer, sinon, le désinfectant n'agit pas.
•Un chiffon en microfibre humide réutilisable constitue un excellent moyen pour nettoyer: efficace et écologique.
•Chassez les odeurs en aérant! Evitez les aérosols et les désodorisants! Ils pulvérisent le produit en fines particules que vous respirez et qui sont nocives pour la santé.
•Lavez les torchons ou les loques de vaisselle à 60°C et utilisez-en chaque jour un nouveau. Après une journée, le torchon contient plein de bactéries.
•N'utilisez pas trop longtemps votre sac aspirateur et nettoyez les filtres dans de l'eau savonneuse chaque fois que vous changez de sac ou remplacez-les par de nouveaux filtres. Lisez le mode d'emploi.
•Aérez bien pendant que vous passez l'aspirateur.
•N'utilisez pas trop d'eau pour nettoyer afin de limiter la quantité d'humidité dans la maison. Nettoyez avec une serpillère humide plutôt qu'avec abondamment d'eau. Séchez le sol après le nettoyage.

(Source: de Vlaamse Logo's en VIGEZ asbl)

Fermeture annuelle de nos bureaux

Pendant les fêtes de fin d'année, nos bureaux seront fermés du 25 décembre au 2 janvier inclus.
Nous vous souhaitons à tous et toutes de bonnes fêtes.

Pour un hiver au chaud sans se brûler

Quand il fait froid dehors, on aime bien qu'il fasse plus chaud dedans (et inversement). L'hiver venu, on rallume sa chaudière, on remet des bûches dans le feu, on ressort son petit convecteur électrique…

C'est la saison des radiateurs qui fleurissent ou se rallument dans toute la maison.

Douce chaleur au foyer

Une installation de chauffage (même élémentaire) est une des conditions pour qu'une habitation soit salubre. Il en existe de toutes les sortes utilisant toutes les énergies: bois, pellets, gaz, mazout, électricité… Tous ces appareils qui chauffent, ce n'est quand même pas sans risque… La Fondation des brûlés donnent d'ailleurs chaque année quelques conseils avisés pour que votre maison ne se transforme pas en foyer d'incendie.

Chaudement recommandé

Vous avez un feu ouvert ou un poêle à bois/pellets:

- avez-vous fait ramoner la cheminée cet automne?
- n'utilisez jamais d'alcool ou de gel allume-feu pour les lancer
- ne placez rien d'inflammable à moins d'1 mètre des flammes
- ne brûlez pas n'importe quoi dans ces appareils

Appareils de chauffage électriques:

- ne surchargez pas les blocs multiprises (dominos)
- ne placez pas de tels chauffages dans une salle de bains
- ne laissez rien sur ces appareils (essuies, vêtements)
- n'utilisez plus un appareil abîmé ou incertain

Quel que soit le type de chaudière que vous utilisez, n'oubliez pas de faire faire les entretiens obligatoires par des personnes qualifiées.

Autre conseil bien de saison

Il y a d'autres conseils qui ne sont plus en lien avec le chauffage. Ils concernent cette fois les décorations pour les fêtes. Nous serons en effet nombreux à sortir de notre grenier tout un tas de guirlandes, de bougies et d'autres choses pour embellir nos intérieurs. Evitons que la fête ne s'embrase…

La Fondation des brûlés donnent à leur sujet les conseils suivants:

- Toujours éteindre les guirlandes électriques ou les bougies en quittant la pièce
- Préférez les fausses bougies électriques aux vraies
- N'utilisez plus une guirlande lumineuse abîmée
- Tenez ces décorations hors de portée des enfants et des animaux

pour terminer, certains conseils concernent l'invité principal de la fête: le sapin.

- Placez le sapin en dehors de zones de passage
- Vérifiez si votre sapin artificiel est ou non inflammable (un naturel est plus sûr)
- Ne placez aucune vraie bougie sur ou près de votre sapin
- Gardez le pied du sapin toujours humide (même s'il n'a plus de racines)
- Sortez votre sapin lorsqu'il est devenu trop sec (les aiguilles tombent)

Plus d'informations?

Vous pouvez trouver pleins de conseils sur les risques de brûlures et d'incendie en surfant sur le site de la Fondation des brûlés www.brulures.be

Vivez l'hiver

Des jours plus courts et plus froids, l'hiver est là. Beaucoup d'entre-nous sont sans doute heureux de rester bien au chaud dans leurs maisons.

Mais n'hibernons pas comme des marmottes attendant le printemps et profitons plutôt de cette dernière saison de l'année. Elle a bien des choses à nous offrir...

La promenade

Vous aimez les promenades, l'été lorsque la nature s'épanouit ou l'automne lorsque les feuilles tourbillonnent? N'abandonnez pas cette activité l'hiver venu. Si le temps le permet, baladez-vous dans les bois, forêt ou parc et profitez du changement de décor et des senteurs. Une balade d'une petite heure avec une bonne veste et tous ses accessoires (bonnet, gants, écharpe) vous fera le plus grand bien.

Le goûter

Le vent souffle et la neige n'arrête pas de tomber? Organisez un petit goûter avec votre famille. Un bon café ou un chocolat chaud accompagné d'une pâtisserie rassembleront tout le monde dans un moment convivial. Une idée pour passer l'après-midi : préparez vous-même la pâtisserie avec vos (petits-) enfants et savourez ces moments d'apprentissage pour les plus jeunes.

Les jeux de société

Le soir tombe très tôt en hiver et la télévision a peut être tendance à s'allumer trop rapidement. Pourquoi ne pas sortir les jeux de société avec vos proches (famille, amis ou voisins)? Certaines bibliothèques communales disposent d'un espace jeux de société où vous pouvez louer à petit prix ou emprunter des jeux. Cela vous donne la possibilité de découvrir des nouveaux jeux.

Les livres

L'hiver est souvent bien accueilli par les personnes qui aiment lire. De longues soirées au calme, assis dans son meilleur fauteuil pour enfin pouvoir se laisser aller à ses lectures. C'est l'opportunité de refaire son stock de livres, en passant par la librairie ou votre bibliothèque communale. Echangez aussi vos livres et impressions avec des amis.

Organisation du repas de fin d'année

Les fêtes de fin d'année sont un moment privilégié pour voir ou revoir des amis ou la famille. L'organisation d'un grand repas festif est toutefois difficile pour certains (manque de place, de moyens...). Alors pourquoi ne pas réinventer nos repas de fin d'année?

Demandez à chaque invité d'apporter un plat préparé. Installez le tout sur une table et chacun se sert de ce qu'il veut. Cela sera un moment très convivial (parfois plus que le traditionnel repas 5 services assis) et riche en partage.

Certaines associations pensent aux plus démunis: organisation d'un repas de fin d'année au sein de la commune, du CPAS, des restos du cœur... N'hésitez pas à consulter internet ou de prendre contact avec une assistante sociale de votre commune pour connaître ce type d'évènement.

Le mot de la fin est pour vous

Vous avez peut-être d'autres idées pour rester actif cet hiver? N'hésitez pas à nous les communiquer sur **redac@caami.be**. Les meilleures seront publiées sur le site internet.